

ピリッと成田屋炒め

エネルギー (1人前) 215kcal

【材料2人分】

- | | |
|-----------------------|------|
| ・ ニラ | 1束 |
| ・ 殻付きエビ
(ブラックタイガー) | 6尾 |
| ・ 長ネギ | 15g |
| ・ ニンニク | 1かけら |
| ・ ショウガ | 1かけら |
| ・ 赤唐辛子 | 1本 |
| ・ サラダ油 | 大さじ1 |
| ・ 片栗粉 | 小さじ1 |

ニラの味つけ

- | | |
|-------|------|
| ・ 醤油 | 大さじ1 |
| ・ みりん | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 小さじ2 |

エビの味つけ

- | | |
|-------|------|
| ・ 料理酒 | 小さじ2 |
| ・ 片栗粉 | 小さじ1 |



ピリッと成田屋炒め

- ① ニラを5cmの長さに切る。
長ネギ・ショウガ・ニンニクをみじん切り、赤唐辛子を小口切り。



ピリッと成田屋炒め

② 切ったニラと醤油・みりん・砂糖と混ぜ合わせる。



③ エビの殻をむき、背わたを取って、料理酒・片栗粉をまぶす。



ピリッと成田屋炒め

④ フライパンに大さじ1/2のサラダ油を入れ、
中火でエビの色が変わるまで炒めたら、エビをいったん取り出しておく。



⑤ 同じフライパンに大さじ1/2のサラダ油を入れ、
長ネギ・ショウガ・ニンニク・赤唐辛子を 中火で焦がさないように炒める。



ピリッと成田屋炒め

⑥ フライパンから香りが出てきたら、炒めていたエビを入れ、さらに味つけしたニラを加えて、片栗粉を振りかけながら手早く中火で炒め完成。

